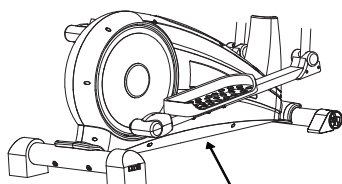
PERFORMANCE & INNOVATION

MANUALE UTENTE

Modello n. PFIVEL83712.0
N. di serie ___________

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

DOMANDE?

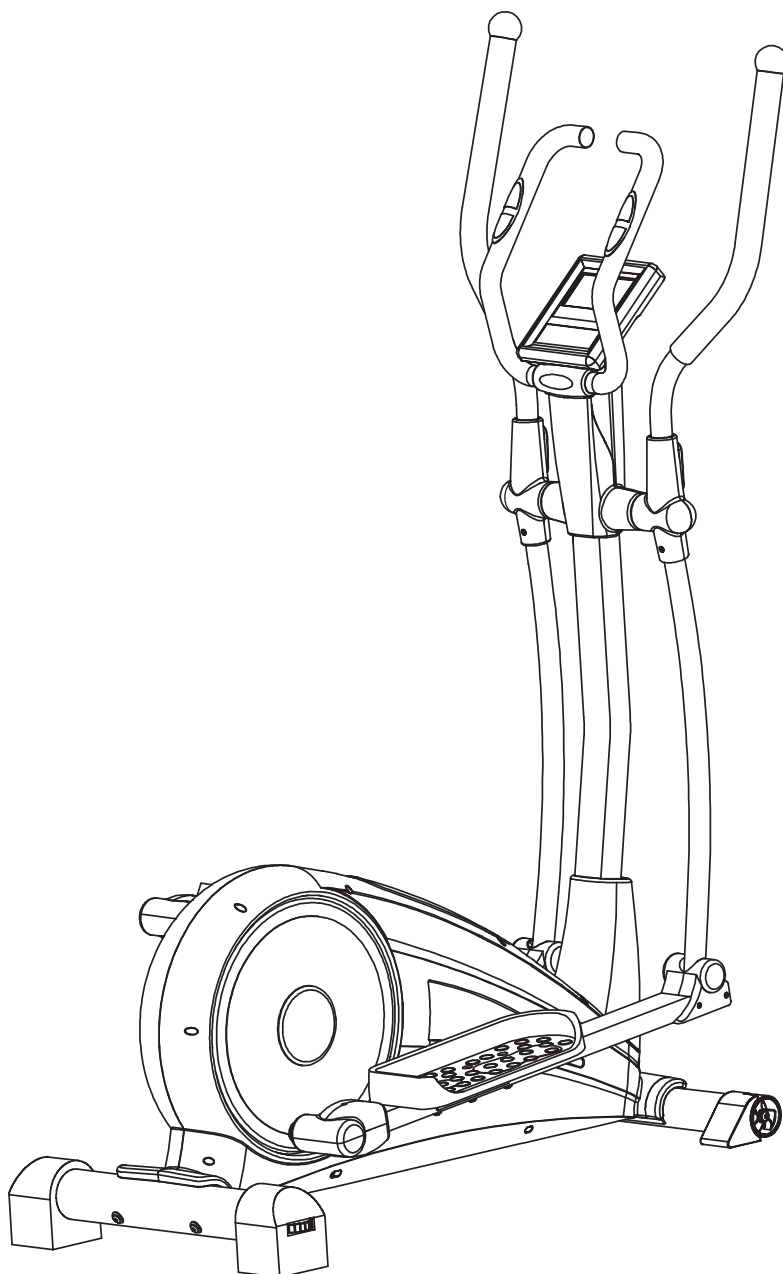
Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande,oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

848 350 028

Orari di apertura: 8.00 – 20.00 dal lunedì al venerdì; 9.00-13.00 il sabato
Fax: 02/95441008
email: csitaly@iconeurope.com
sito web assistenza tecnica : www.iconsupport.eu

Tramite corriere:
ICON Health & Fitness
ZA du Trianon – Rue de la Pepiniere
78450 VILLEPREUX
FRANCE

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.

Prima di contattare il nostro servizio post vendita ti invitiamo a visitare il nostro sito web del supporto tecnico al seguente indirizzo

www.iconsupport.eu

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sulla cyclette prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per le persone con più di 35 o persone che hanno avuto problemi di salute.

2. Per l'uso di questo ellittico seguire rigorosamente le istruzioni di questo manuale.

3. E' responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori di questo ellittico siano stati correttamente informati di tutte le precauzioni contenute in questo manuale.

4. Questo ellittico è concepito per un utilizzo privato e casalingo. L'ellittico non deve essere utilizzato in un contesto professionale o per la locazione.

5. L'ellittico deve essere ubicato in un luogo riparato, lontano dall'umidità e dalla polvere. Posizionare l'ellittico su una superficie piana, su un tappeto, per proteggere il pavimento o la moquette. Assicurati che ci siano almeno 90 cm davanti e dietro alla ciclo camera e 60 cm lateralmente.

6. Ispezionare e stringere regolarmente tutte le parti. Sostituire immediatamente tutte le parti usurate.

7. Tenere tutti i bambini al di sotto dei 12 anni e gli animali domestici lontani dall'ellittico

8. Questo ellittico non deve essere utilizzo da persone il cui peso corporeo supera i 115 kg

9. Utilizzare un abbigliamento idoneo quanto si svolge l'esercizio sull'ellittico. Non utilizzare abbigliamento troppo largo che potrebbe impigliarsi nel meccanismo. Utilizzare sempre scarpe sportive per proteggere i piedi

10. Durante l'utilizzo di questo ellittico, quando si sale o quando si scende, per sicurezza tenere sempre il manubrio.

11. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Molti fattori possono influire sulla precisione della misurazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è un semplice supporto all'esercizio che serve a grandi linee a indicare la propria frequenza cardiaca.

12. Questo ellittico non è equipaggiato di "ruota libera", ciò significa che i pedali continuano a girare fino a quando il volano è in movimento. Ridurre la velocità di pedalata in maniera progressiva fino all'arresto.

13. Tenere sempre la schiena dritta quando si utilizza l'ellittico, non chinare in avanti la schiena.

14. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi e in alcuni casi mortali. Se durante l'esercizio si verifica un attacco di debolezza o dolore, fermarsi immediatamente e riposarsi.

CONSERVARE QUESTO MANUALE DI ISTRUZIONI

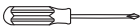
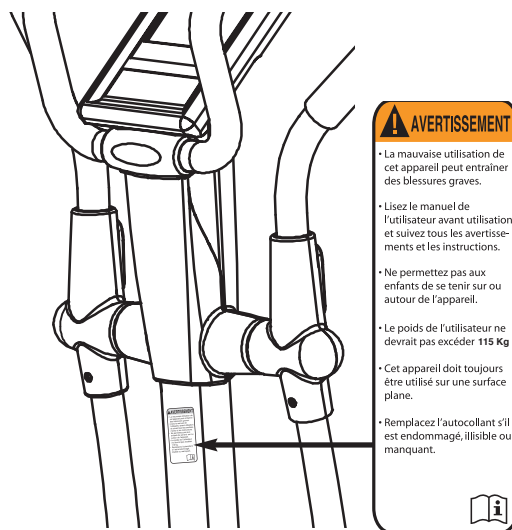
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato ProForm® Elipse Touch 5.0.
L'ellittico è uno dei modi più efficaci per migliorare il sistema cardiovascolare, sviluppare la resistenza e rafforzare il proprio corpo.

L'ellittico ProForm ® Elipse Touch 5.0 offre una impressionante serie di caratteristiche che renderanno le sessioni di allenamento più efficaci e gradevoli .
Per poter utilizzare nel migliore dei modi questo ellittico, si prega di leggere attentamente questo manuale prima di utilizzarlo.

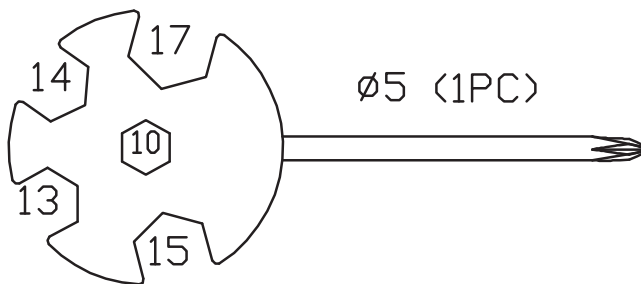
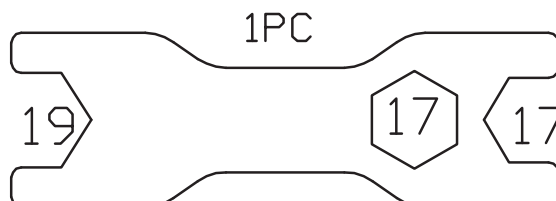
Se dopo aver letto questo manuale, si ha ancora esigenza di risposta a ulteriori domande su questo prodotto, fare riferimento alla pagina di copertina per contattarci.

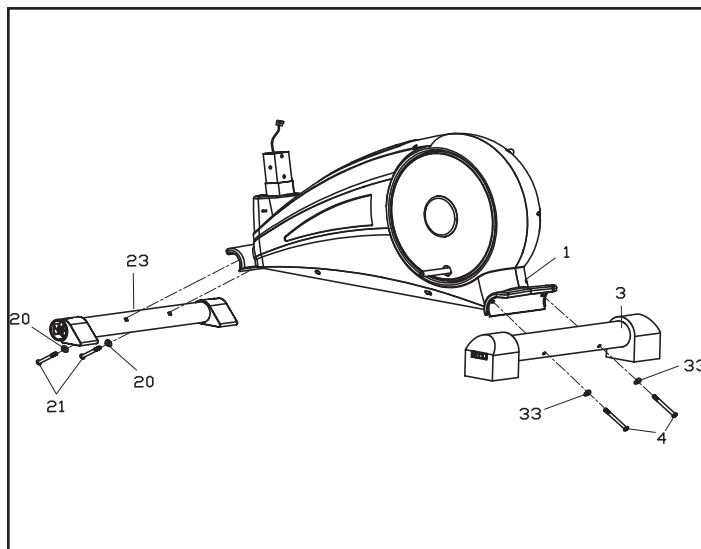
Per fornire una migliore assistenza, prima di chiamare il Servizio Post vendita annotare il numero di modello e il numero di serie dell'unità. Il numero di modello è **PFIVEL83712.0** e il numero di serie è stampato sull'etichetta adesiva incollata sul telaio dell'ellittico.

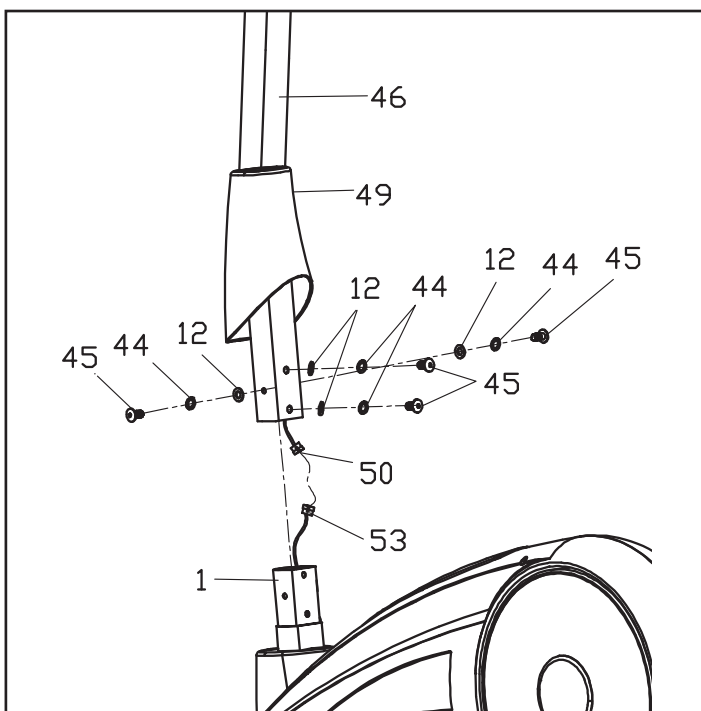
UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della decalcomania con le avvertenze. In caso di decalcomania assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la decalcomania nel punto indicato.
Nota: è possibile che le decalcomanie non siano illustrate nelle dimensioni reali.

MONTAGGIO

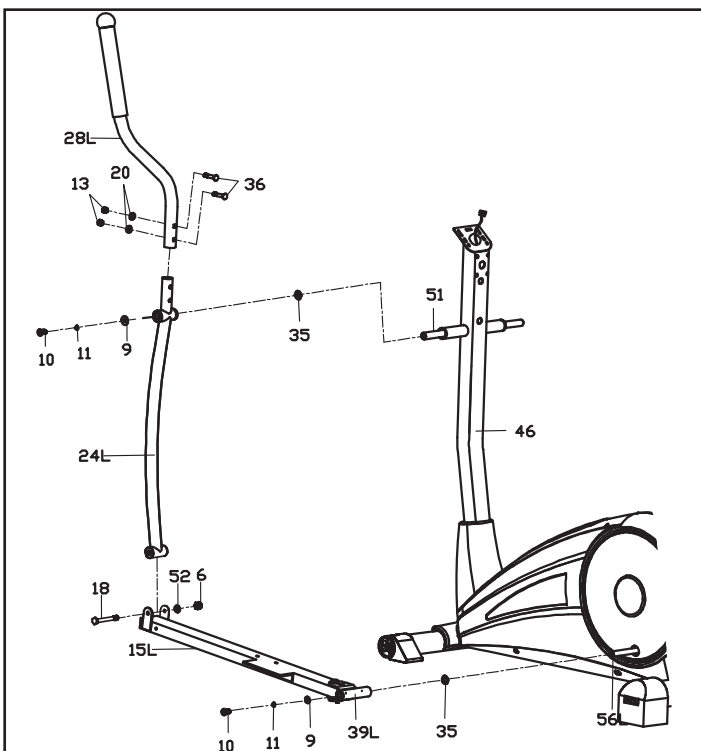
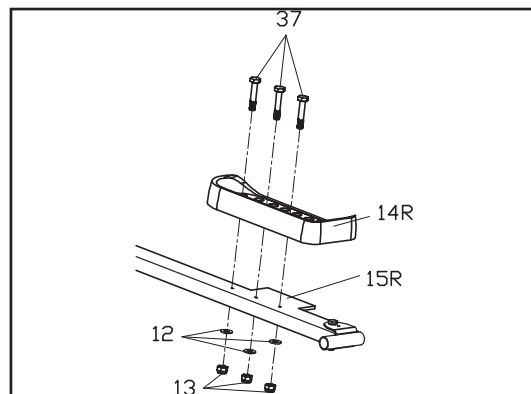
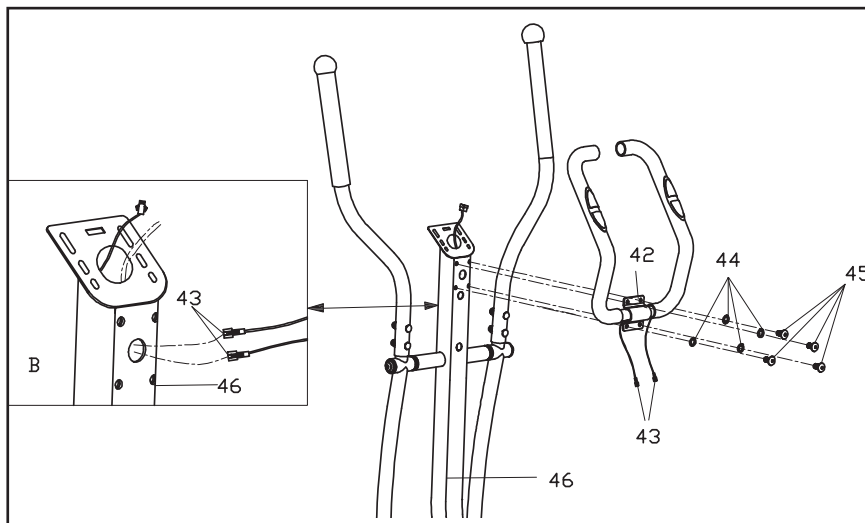
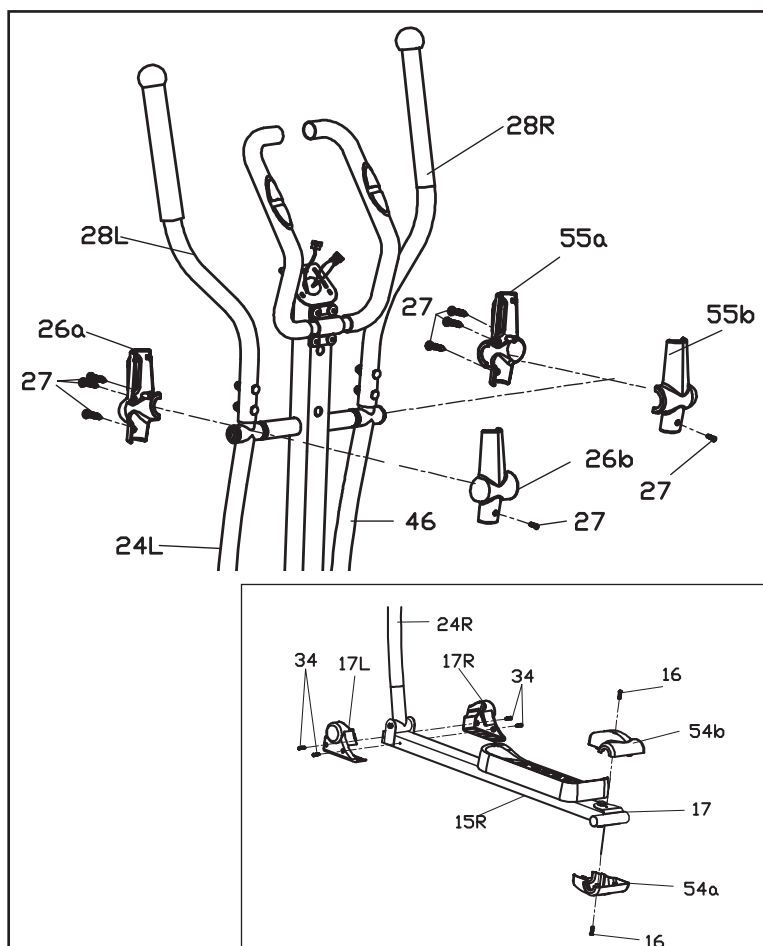
Il montaggio richiede due persone. Posizionare tutti i pezzi della cyclette in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.

Oltre agli strumenti forniti, per il montaggio è necessario un cacciavite Phillips e una chiave regolabile .

Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio della cyclette. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.
Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.

FASE 1

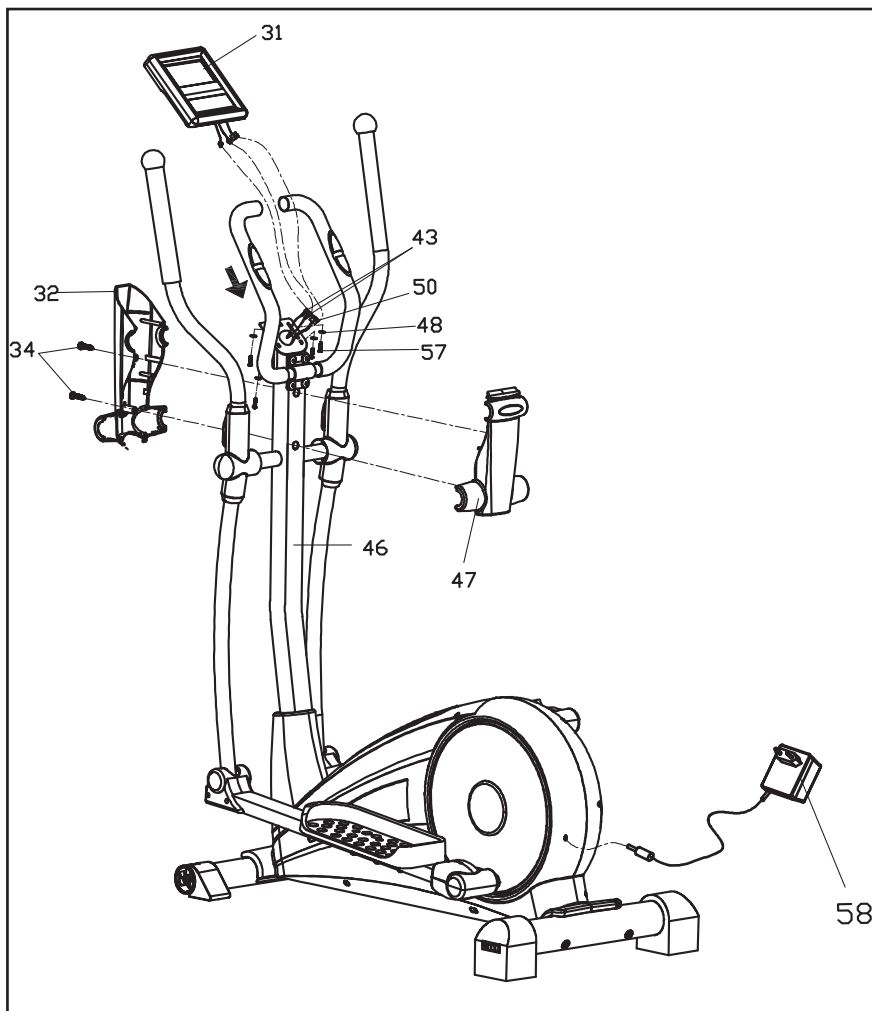
1. Fissare la barra stabilizzatrice anteriore(23) al telaio principale (1) con i bulloni esagonali (21) e le rondelle ondulate (20)
2. Fissare la barra stabilizzatrice posteriore (3) al telaio principale (1) con i bulloni esagonali (4) e le rondelle ondulate (33)

FASE 2

Inserire la copertura in plastica (49) nel montante manubrio (46). Successivamente connettere il cavo superiore (50) e il cavo inferiore (53) della console. Infine collegare il montante manubrio (46) al telaio principale (1) con i bulloni esagonali (45) e le rondelle ondulate (44, 12).

FASE 3

1. Attaccare il braccio inferiore destro e sinistro (24 R/L) sul perno (51) del montante manubrio (46) con i bulloni esagonali (10), le rondelle ondulate (11), la rondella a D (9) e rondelle ondulate (35); per il momento non stringere troppo i bulloni.
2. Attaccare il tubo pedale destro e sinistro (39) alla pedaliera (56L/R) con un bullone esagonale (10), le rondelle ondulate (11), la rondella a D (9) e rondelle ondulate (35); per il momento non stringere troppo i bulloni.
3. Attaccare le braccia inferiori (24 L/R) ai supporti dei pedali (15 L/R) con un bullone (18), le rondelle piatte (52) e di un dado in nylon (6). Poi serrare il bullone esagonale (10) e il bullone (18).
4. Attaccare le braccia superiori sinistro e destro (28 L/R) alle braccia inferiori (24 L/R) con un bullone da telaio (36), le rondelle ondulate (20) e i dadi in nylon (13).

FASE 4
Attaccare i pedali (14L/R) ai supporti dei pedali con i bulloni esagonali M8x45 (37), le rondelle piatte (12), e i dadi in nylon M8 (13)

FASE 5
1. Fare passare il cavo delle pulsazioni (43) attraverso il foro situato in alto del montante manubrio (46) successivamente attraverso il foro nella console come illustrato.
2. Attaccare il manubrio (42) al montante manubrio (46) con i bulloni esagonali M8x16 (45) e le rondelle ondulate (44).

FASE 6
1. Fissare le braccia superiori (28L/R) alle braccia inferiori (24L/R) con la copertura in plastica delle braccia(26a/b) e la copertura in plastica centrale (55a/b), poi fissatela con le viti ST3.5x10 (27).
2. Fissare le coperture in plastica (17 L/R) ai supporti dei pedali (15 L/R) con le viti ST4.2x18 (34).
3. Fissare le coperture in plastica (54a/b) alle cerniere dei supporti dei pedali (39L/R) con le viti M5x10 (16).

FASE 7

1. Connettere il cavo della console (50) e il cavo delle pulsazioni (43) al filo della console (31) nello spazio situato in alto del montante manubrio (46) come indicato nello schema, infine fissare la console con le viti M4x12 (57) e le rondelle piatte D5 (48).

2. Fissare le coperture in plastica (32/47) al montante manubrio (46) con le viti ST4.2x18 (34). Nota: prima di fissare le coperture in plastica (34) assicurarsi che il cavo della console (50) e delle pulsazioni (43) siano sufficientemente lontani dal tubo montante del manubrio (46) in modo che non siano bloccati dalle viti (34).

3. Inserire la presa Jack dell'alimentatore (58) nella parte posteriore dell'ellittico, successivamente attaccare l'altra estremità in una presa di corrente.

Adesso l'ellittico è pronto per essere utilizzato.

UTILIZZO DELL’ELLITTICA

ALLENARSI CON L’ELLITTICA

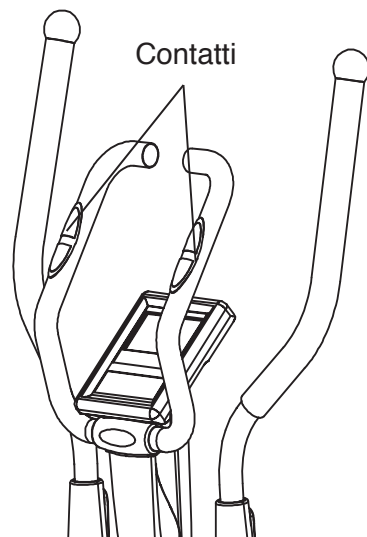
Per salire sull’ellittica, afferrare le impugnature superiori e posare un piede sul pedale che si trova nella posizione più bassa. Quindi, posare l’altro piede sull’altro pedale. Spingere i pedali fino a farli ruotare in modo fluido.

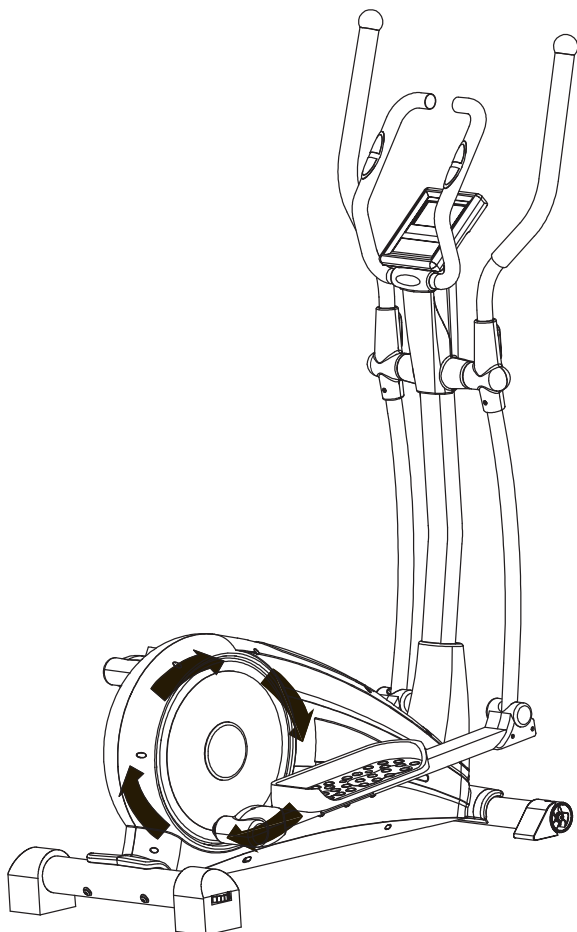
Nota: i dischi dei pedali possono ruotare in entrambe le direzioni. Si raccomanda di fare girare i pedali nella direzione indicata dalla freccia. Tuttavia, se si desidera cambiare, è possibile ruotarli nella direzione opposta.

Le impugnature sono progettate per allenare anche la parte superiore del corpo. Durante l’allenamento, spingere e tirare le impugnature per fare lavorare braccia, spalle e schiena. Per concentrare l’allenamento sulla parte inferiore del corpo, afferrare le impugnature senza spingerle o tirarle.

Per scendere dall’ellittica, attendere l’arresto completo dei pedali. Nota: l’attrezzo non è provvisto di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all’arresto del volano. Quando i pedali sono fermi, togliere per primo il piede sul pedale più alto. Quindi, togliere il piede dal pedale più basso.

Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore palmare delle pulsazioni o il cardiofrequenzimetro pettorale opzionale.
Nota: se si utilizzano contemporaneamente il sensore palmare e il cardiofrequenzimetro pettorale, la console non visualizzerà la frequenza cardiaca con precisione. Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.

Al termine dell’allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano fermi per diversi secondi, la console emette un segnale acustico e va in pausa. Se i pedali restano immobili per alcuni minuti e non viene premuto alcun pulsante, la console si spegne e il display viene azzerato.

MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Ispezionare e serrare regolarmente tutti i componenti.

Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati. Per la pulizia della cyclette, utilizzare un panno umido con una piccola quantità di detergente delicato.
Importante: per evitare danni, tenere la console lontana da liquidi e al riparo della luce solare diretta.

COME UTILIZZARE LA CONSOLE

La console di semplice utilizzazione, è dotata di ampio schermo touch screen con 6 modalità di funzione che istantaneamente, durante l'esercizio, forniscono tutte le informazioni necessarie
Le modalità sono descritte qui di seguito:
SPEED (velocità) (km/h) o (RPM): questa funzione mostra la velocità di pedalata in kilometri all'ora (Km/h) o in ripetizioni al minuto.
TIME (tempo): questa funzione mostra il tempo di esercizio trascorso.
DIST KM (distanza): questa funzione mostra la distanza percorsa pedalando durante l'allenamento in Km.
CAL (calorie): questa funzione mostra il numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento.
PULSE (pulsazioni): questa funzione indica il numero di pulsazioni qualora si utilizzino i sensori cardio posti sul manubrio.
WATTS: questa funzione mostra il numero di Watt utilizzate durante l'esercizio

COME UTILIZZARE LA CONSOLE

Assicurarsi che l'alimentatore fornito si ben collegato (vedi COME CONNETTERE L'ALIMENTATORE alla pag.8). Se sulla console è presente un sottile foglio di plastica trasparente protettivo, rimuoverlo primo dell'utilizzo.

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto.

2. Spingere uno dei pulsanti :
ENTER premere questo pulsante per confermare i valori impostati
UP e DOWN: Premere questo pulsante per aumentare o diminuire i valori o per regolare la resistenza.
START/STOP: Per un avvio rapido: Consente di avviare la console senza selezionare un programma. Il tempo inizia il conteggio da zero.
RECOVERY: Premere questo pulsante al fine di avviare la funzione test di recupero. (esso è disponibile solo alla fine di un programma)

3. Incominciare a pedalare e seguire i progressi sullo schermo
Durante l'esercizio la console mostra la/e funzione/i selezionata/e

4. Una volta finito l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi, la console si spegne automaticamente.   Alla fine di programma viene emesso un suono e il programma lampeggerà.
Come utilizzare il Test "Pulse Recovery" o Test di recupero:
Per utilizzare questo Test bisogna attendere la fine dell'esercizio, premere il pulsante RECOVERY e posizionare le mani per un minuto sui sensori di rilevazione delle pulsazioni. Il risultato del "Test Recovery" o Test di Recupero comparirà sullo schermo. Il valore indicato va da 1.0 a 6.0 dove 1.0 è il peggior valore e 6.0 è il miglior valore. Utilizzare questo valore per valutare i propri progressi dopo gli all' allenamenti. Attenzione: Questi dati non hanno alcun valore medico. Questo test può dare un'idea approssimativa dello stato di miglioramento della propria forma fisica dopo l'allenamento.

COME UTILIZZARE UN PROGRAMMA MANUALE:

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto qualsiasi. Lo schermo si illumina e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare l'utente
Il programma manuale è automaticamente selezionato all'accensione della console. Diversamente premere il pulsante ENTER per 3 secondi e la console si resetterà. Quando la parola MANUAL lampeggia premere il pulsante ENTER per confermare.

3. Inserire i dati
Quando la parola TIME lampeggia, utilizzare UP e Down per selezionare il valore e poi premere su ENTER. la parola DISTANCE lampeggia, utilizzare UP e Down per selezionare il valore e poi premere su ENTER. Ripetere questa operazione per le CALORIE poi premere sul pulsante START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante QUICK START e iniziare a pedalare.

4. Modificare la resistenza della pedalata
Durante la pedalata si potrà modificare la resistenza sui pedali semplicemente premendo il pulsante di aumento o diminuzione della resistenza. Si possono scegliere 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i tasti bisogna attendere qualche istante prima che i pedali si adattino alla resistenza selezionata.

5. Seguire i propri progressi sullo schermo
La console mostra il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: quando si sceglie un programma intelligente, la schermo mostra il tempo rimanente del

programma e non il tempo trascorso. Lo schermo mostra comunque la velocità di pedalata (in ripetizioni al minuto) , le calorie, le calorie di grasso bruciate piuttosto che la frequenza cardiaca se si staranno utilizzando i sensori posti sul manubrio.
6. Misurare la frequenza cardiaca (consultare come si misura la frequenza cardiaca a pag.9)

7. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Dal momento che i pedali smettono di muoversi dopo qualche secondo sullo schermo il tempo incomincia a lampeggiare e lo schermo e la console si mettono in pausa. Dal momento che i pedali si fermano dopo qualche minuto la console si ferma e mostra la temperatura, dopodiché lo schermo si resetta.

UTILIZZO DEI PROGRAMMI PRE IMPOSTATI

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma pre impostato
Dopo aver acceso la console, la parola MANUAL appare sulla console premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il programma; selezionare i programmi in funzione dei propri obiettivi e di una schema disegnato sulla console. Premere su ENTER per confermare.
NOTA: I programmi 2, 3, 4, 6 e 7, sono dei programmi di Performance mentre i programmi 1, 5, 8, 9 e 10, sono più orientati allo sviluppo della resistenza. Consultare un preparatore per avere maggiori dettagli nella selezione e l'uso dei programmi.
Il profilo lampeggerà sullo schermo.

3. Inserire i dati
Si può scegliere l'obiettivo del proprio esercizio: tempo, distanza o calorie. Utilizzare i tasto UP e DOWN per selezionare i valori, infine premere il tasto ENTER. Ripetere questa operazione per le calorie poi premere sul pulsante START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante QUICK START e iniziare a pedalare.

4. Modificare la resistenza della pedalata
Durante la pedalata si potrà modificare la resistenza sui pedali semplicemente premendo il pulsante di aumento o diminuzione della resistenza. Si possono scegliere 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i tasti bisogna attendere qualche istante prima che i pedali si adattino alla resistenza selezionata.

5. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

PROGRAMMA WATT

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma WATT
Dopo aver acceso la console, la parola MANUAL appare sulla console premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il programma WATT poi premere su ENTER per confermare.

3. Inserire i dati
Si può scegliere l'obiettivo del proprio esercizio: tempo, distanza o calorie. Utilizzare i tasto UP e DOWN per selezionare i valori, infine premere il tasto ENTER. Ripetere questa operazione per le calorie e i watt poi premere sul pulsante START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante QUICK START e iniziare a pedalare.
Nota: questo programma e basato sulla velocità, per cui non è possibile modificare liberamente la resistenza

4. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

PROGRAMMI CON CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare un programma cardiaco
Dopo aver acceso la console la parola MANUAL appare sulla console, premere il pulsante cardiaco UP e DOWN per selezionare il programma HEART RATE poi premere su ENTER per confermare. Premere il pulsante UP e DOWN per selezionare la propria frequenza cardiaca (55%, 75% o 90% della propria frequenza cardiaca massima o del proprio preciso obiettivo TARGET HR)
Si ricorda che la frequenza cardiaca massima è stimata in funzione dell'età dell'utente ed è calcolata nel seguente modo: 220-propria età. Per esempio per una persona di 35 anni sarà: 220-35 = 185 pulsazioni/minuto

3. Inserire i propri dati
Si può scegliere l'obiettivo del proprio allenamento: tempo, distanza o calorie. Utilizzare il tasto UP e DOWN per scegliere i valori poi premere ENTER per confermare. Ripetere questa operazione per le calorie, distanza ed età poi premere il tasto START/STOP per iniziare il programma. Per partire più velocemente, premere direttamente sul pulsante START/STOP una volta

selezionato il programma e iniziare a pedalare.
Nota: fare attenzione ad inserire correttamente la propria età per calcolare correttamente la % della frequenza cardiaca massima. Durante l'esercizio non è possibile modificare la resistenza, il livello della resistenza cambierà automaticamente in modo da far raggiungere il proprio target di frequenza cardiaca.
Nota: Lasciare le mani sui sensori di rilevazione cardiaca.
4. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

PROGRAMMI PERSONALIZZABILI

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma personalizzabile
Dopo aver acceso la console la parola MANUAL appare sullo schermo, premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il proprio programma personalizzato; poi premere ENTER per confermare.

3. Inserire i propri dati
La parola TIME incomincia a lampeggiare, utilizzare UP e DOWN per selezionare il valore poi premere ENTER per confermare. La parola DISTANCE incomincia a lampeggiare, utilizzare UP e DOWN per selezionare il valore poi premere ENTER per confermare. Ripetere questa operazione per le calorie, poi premere il tasto START/STOP per iniziare il programma. L'utilizzatore è libero di modificare i valori della resistenza secondo 16 intervalli. Questo profilo sarà registrato nella memoria dopo la configurazione. Di seguito come procedere: una volta che il programma è selezionato e si è premuto il tasto ENTER la prima colonna lampeggia; utilizzare la manopola per aumentare o diminuire i valori e creare il proprio profilo. Premere il pulsante ENTER per confermare dopo aver modificato il valore di ogni colonna. Successivamente ci si ritroverà sulla seconda colonna. Ripetere l'operazione per le 16 colonne.

4. Una volta terminato l'esercizio la console si spegnerà automaticamente
Dal momento che i pedali smettono di muoversi, la parola STOP dopo qualche secondo appare sullo schermo e la console si spegne automaticamente. Alla fine del programma si sentirà un suono e il programma lampeggerà.

UTILIZZO DEL TEST BODY FAT

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto. Lo schermo si illumina interamente per qualche secondo e successivamente la console è pronta ed essere utilizzata.

2. Selezionare il programma BODYFAT
Premere il pulsante UP e DOWN per selezionare il programma BODYFAT. Attendere che la parola FAT lampeggi sulla console, poi premere su ENTER per confermare. E' un test specifico che serve a calcolare la percentuale di grasso dell'utilizzatore (FAT%), il tasso metabolico basale, Base Metabolic Rate (BMR), l'indice di massa corporea e fornisce informazioni sul tipo di corporatura.

3. Inserire i propri dati
La parola HEIGHT (Altezza) compare sullo schermo e il valore lampeggia; premere il pulsante UP e DOWN per scegliere il proprio valore e confermare premendo il tasto ENTER. Utilizzare la stessa procedura per il valore WEIGHT (Peso), AGE (età), SEX (Sesso) e convalidare ogni volta premendo il tasto ENTER. Successivamente premere il tasto START/STOP per incominciare il test. Durante il Test posizionare le mani sui sensori cardiaci. I risultati del test sono:
FAT: che corrisponde ad una stima della percentuale di grasso nel proprio organismo
BMR Base Metabolic Rate (tasso metabolico di base): che corrisponde all'energia misurata in calorie che il corpo consuma a riposo o con un' attività di base.
BMI: indice di massa corporea
Si ricorda di posizionare le mani sui sensori cardiaci per realizzare il test. Se le mani non sono correttamente posizionate, dopo qualche minuto la parola ERROR 2 comparirà sullo schermo. Premere allora nuovamente sul pulsante START/STOP e rimettere le mani sui sensori cardiaci. Durante il test, non è possibile uscire dal programma, terminare il test e premere su UP o DOWN per uscire dal programma.
Age/sexe= Età/sesso; Taux de graisse= tasso di grasso; Silhouette=Corporatura; Mince=magro; En bonne sante= sano; Rond=robusto; En surpoids=in sovrappeso; Obèse=obeso

Silhouette / Taux de graisse / Âge/Sexe	Mince	En bonne santé	Rond	En surpoids	Obèse
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Homme/≤ 30 ans	< 14 %	14 %～20 %	20,1 %～25 %	25,1 %～35 %	> 35 %
Homme/>30 ans	< 17 %	17 %～23 %	23,1 %～28 %	28,1 %～38 %	> 38 %
Femme/≤ 30 ans	< 17 %	17 %～24 %	24,1 %～30 %	30,1 %～40 %	> 40 %
Femme/>30 ans	< 20 %	20 %～27 %	27,1 %～33 %	33,1 %～43 %	< 43 %

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

 AVVERTENZA

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico.
Per ottenere risultati ottimali sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri elencati al di sopra dell'età definiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare al massimo i grassi e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

Bruciare i grassi — Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento il corpo utilizza i carboidrati per produrre energia. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati per produrre energia. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare al massimo i grassi, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

Allenamento aerobico — Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

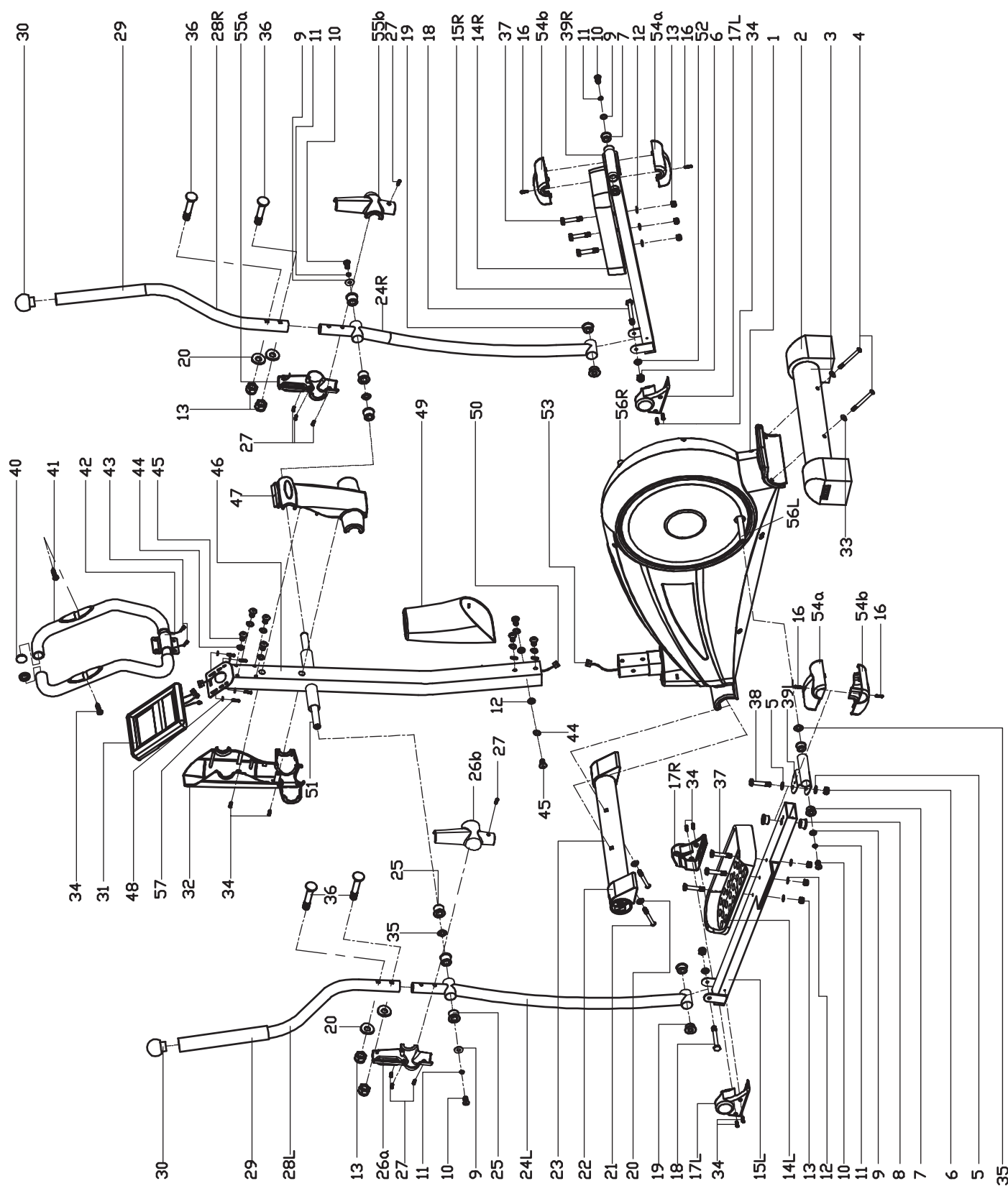
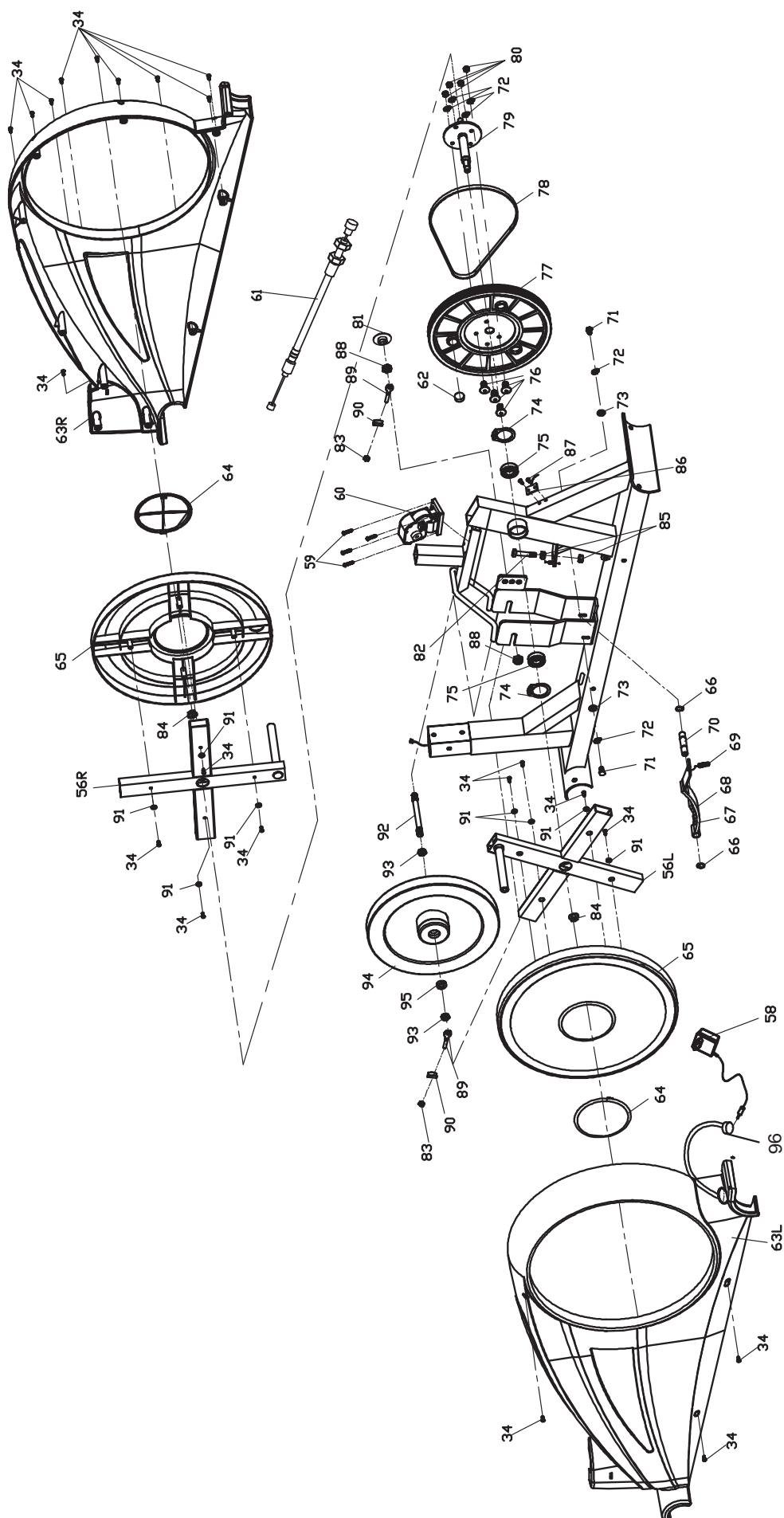
Riscaldamento — Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizi nella zona di allenamento — Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

Recupero — Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera è possibile completare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

ESPLOSO - Modello n. PFIVEL83712.0 part 1

ESPLOSO - Modello n. PFIVEL83712.0 part 2

ELENCO DEI PEZZI — Modello n. PFIVEL83712.0

N°	Description	Qté
1	Telaio	1
2	Tappo	2
3	Tubo stabilizzatore posteriore	1
4	Bullone esagonale M8×90	2
5	Rondella piatta	4
6	Dado in Nylon M10	4
7	Tappo in plastica	4
8	Boccola	4
9	Rondella	4
10	Bullone esagonale M10X20	4
11	Rondella ondulata d10	4
12	Rondella piatta	10
13	Dado in Nylon M8	10
14	pedale destro	1
15	supporto pedale	1
16	Vite M5X10	4
17	Copertura di protezione	2
18	Bullone	2
19	Boccola	4
20	Rondella ondulata	6
21	Bullone esagonale M8×72	2
22	Tappo di chiusura stab. anteriore	2
23	Tubo stabilizzatore anteriore	1
24	tubo braccio sinistro	1
25	Boccola	6
26	Copertura di protezione	1
27	Vite ST3.5X10	8
28	braccio superiore destro	1
29	Impugnatura	2
30	Rappo chiusura braccio	2
31	Console	1
32	Copertura in plastica	1
33	Rondella ondulata 8×2×Φ25×R39	2
34	ViteST4.2X18	33
35	Rondella ondulata	4
36	Bullone di carrozzeria M8×45	4
37	Bullone esagonale M8×45	6
38	Bullone esagonale M10×55	2
39	giunto tubo pedale destro	1
40	Tappo chiusura	2
41	Impugnatura	2
42	attacco manubrio	1
43	Cavi rolevatori pulsazioni	2
44	Rondella ondulata d8	8
45	Bullone esagoinale M8X16	8
46	Tubo montante manubrio	1
47	Copertura in plastica	1
48	Rondella D5	4
49	Copertura in plastica	1
50	Cavi di connessione console	1

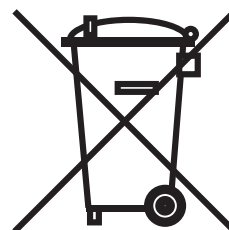
N°	Description	Qta
51	Perno asse lungo	1
52	Rondella piatta D12×Φ24×1.5	2
53	Cavo del sensore	1
54	Copertura protettiva in plastica A	2
55	Copertura protettiva in plastica B	1
56	pedale destro	1
57	Vite M4X12	4
58	Alimentatore	1
59	Vite M4X18	4
60	Motore	1
61	Cavo della resistenza	1
62	Magnete	1
63	R carter destro	1
64	Copertura copri volano	2
65	Copri volano	2
66	Rondella ondulata D12	2
67	Magnete	12
68	Piastra magnete	1
69	Molla	1
70	Perno asse magnete	1
71	Bullone esagonale M6X15	2
72	Rondella ondulata D6	6
73	Rondella piatta D6×Φ12×1.5	2
74	Rondella ondulata D20	2
75	Cuscinetto	2
76	Bullone esagonale M6X15	4
77	Puleggia cinghia	1
78	Conghia	1
79	Giunto catena perno asse ruota	1
80	Dado in Nylon M6	4
81	Copertura dado	1
82	Bullone esagonale M5X60	1
83	Dado esagonale M6	2
84	Dado esagonale M10x1	2
85	Dado esagonale M6	2
86	Sensore	1
87	ViteST3X10	2
88	Bullone esagonale M10×1	2
89	Vite cerniera M6×50	2
90	Placca a U	2
91	Rondella Piatta 5×Φ12×1.5	8
92	Perno asse Volano	1
93	Bullone M10×1	2
94	Volano	1
95	Manicotto D10×3	1
96	principale alimentatore/adattatore	1

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

- modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.

SPECIFICHE

Dimensioni di apertura (L x l x h): 128 x 62 x 165 cm
Peso del prodotto: 35 kg

Printed in China © 2013 Icon Health & Fitness, Inc.